Michel JOSIEN

TECHNIQUES DE COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Analyse transactionnelle
École de Palo Alto
PNL

Troisième tirage 2007

© Groupe Eyrolles, 2004 pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2007 pour la nouvelle présentation

ISBN : 978-2-212-53873-1

Éditions d'Organisation

gratifiant (la sécurité) n'étant guère susceptible de provoquer l'enthousiasme de l'enfant libre.

9) En l'occurrence, la passivité étant devenue fort inconfortable pour les animateurs et pour les enfants, tout est rentré dans l'ordre, mais qu'ont appris les participants : il faut se remettre en question ? Mieux présenter les activités le matin ? Tenir compte de la demande des enfants qui était moins une critique qu'un mode d'expression d'une insatisfaction ? Se contentera-t-on de se réjouir du fait qu'il n'y ait plus de vagues et d'entrer dans une nouvelle symbiose en cascade qui ne sera pas nécessairement épanouissante pour chacun ?

D'où l'intérêt de bien mener la réunion proposée en exercice.

Formes de méconnaissances

Après avoir inventé une situation symbiotique qui risque d'être perturbée, on imaginera quatre formes de méconnaissances qui pourraient advenir.

Objectif : s'habituer à les repérer dans la vie de tous les jours.

Par exemple, le chef d'atelier dont un des employés a tendance à boire et qui méconnaissait les faits, pourra dans un deuxième temps admettre : « Oui, il boit pas mal mais c'est normal, c'est un métier difficile, il fait très chaud, le travail est pénible. » Il méconnaissait le problème.

Dans un troisième temps, il pourra se dire : « C'est vrai, il boit trop, mais qu'est-ce que je peux y faire, c'est sa vie privée, les autres vont le soutenir, il travaille à peu près bien, il n'a pas encore eu d'accident. » II fait preuve de méconnaissance des solutions.

Plus tard, ayant reconnu les faits et le problème, il pourra concéder qu'il faudrait le licencier, l'inciter à faire une cure, lui parier du problème ; mais il ne se voit pas en train de le faire car cet ouvrier a trente ans de maison, c'est son voisin, il a six enfants : méconnaissance des aptitudes à mettre en œuvre le changement.

Enfin, si la solution est mise en œuvre, on sortira de la symbiose, de façon positive ou pas.

7. Comment s'organisent les positions de vie

Comment peuvent s'articuler les six concepts rencontrés jusqu'ici avec le septième ?

Imaginons un enfant qui est l'aîné de trois. On lui dit volontiers : « Toi, tu es grand, tu ne fais plus de bêtises, tu es sérieux. Occupe-toi de tes petits frères, fais attention à eux. »

Ces messages sont fréquemment répétés. Cet enfant développe

© Éditions d'Organisation

un fort **Parent Nourricier** puisque c'est en branchant cet état du moi qu'il obtient les **signes de reconnaissance positifs conditionnels qui lui sont nécessaires.**

Par habitude, par goût, il cherchera à entretenir avec ses interlocuteurs des **transactions inégalitaires** dans lesquelles il tiendra le rôle de Parent Protecteur. Il cherchera donc à s'entourer de gens qui auront besoin de lui ou à qui il s'efforcera de faire croire qu'ils ont besoin de lui.

Cela le conduira à **structurer son temps** avec de l'activité au service des autres, dans la recherche de l'intimité, ou éventuellement dans des jeux où il sera bien tenté par le rôle de sauveur pour pouvoir prendre en charge les autres, même ceux qui ne le lui demandent pas et retrouver la posture d'interaction qui lui est familière.

Cette attitude lui imposera, par exemple, de ne pas exprimer ses sentiments de colère mais de se montrer plus volontiers doux, attentif et généreux. Il développe donc **un racket** de joie et collectionne les **timbres** de colère qu'il gérera au mieux en pratiquant un sport de combat ou en s'offrant de temps à autre une rage excessive, gauche, déplacée, dont il aura honte et qui le confirmera dans l'idée qu'il ne faut pas se mettre en colère.

Son souci sera donc de constituer des **symbioses** avec les Enfants Adaptés Soumis ou, à la rigueur, Adaptés Rebelles qu'il pourra trouver. Pour sauvegarder celles-ci, il vivra des **Méconnaissances**. Il méconnaîtra, par exemple, le fait qu'il pourrait penser à lui et ne pas oublier systématiquement les désirs de l'Enfant en lui pour donner la priorité aux désirs des autres, il pourra méconnaître le désir des autres qu'on leur lâche un peu les baskets, qu'ils puissent accéder à l'autonomie.

Sa **passivité** consistera donc à une suradaptation au désir des autres, un souci de faire plus que ce qui est demandé, d'en rajouter en ce qui concerne la disponibilité, la bonté, le dévouement.

Cet ensemble de données contribue à la construction du **Scénario** d'une vie et confirme une position de vie qui pourra être en l'occurrence : « Je m'accepte comme je suis, je rends service, je suis utile et les autres ont bien besoin de moi, ils sont fort à plaindre. » Ou, à l'inverse : « Je ne sais pas ce que je veux pour moi, je ne vaux rien, les autres m'exploitent, ils auraient tort de se priver. »

Est-il besoin de préciser que cet itinéraire est tout à fait schéma-

© Éditions d'Organisation

tique et destiné seulement à illustrer le lien entre ces différents concepts ?

7.1. Les quatre positions de vie

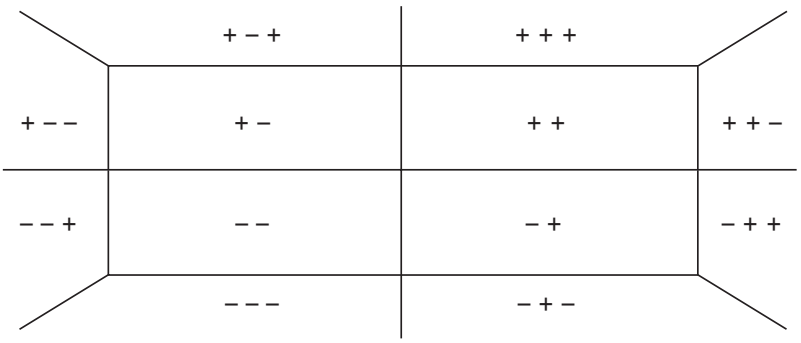
Il existe quatre positions de vie que l'on présente souvent de la façon suivante :

+ – (OK/Non OK)	+ + OK/OK
Je m'accepte comme je suis et je n'accepte pas l'autre comme il est ; je me survalorise et je dévalorise l'autre. Devant un problème, je cherche un coupable et le coupable c'est l'autre. Je l'attaque, *c'est ta faute* ; je le chasse ou je l'élimine. Attitudes de domination et d'agressivité. Les événements sont traduits en termes de pouvoir. Les sentiments qui me caractérisent : le mépris et la pitié, la colère.	Cette position ne signifie pas « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil », mais je m'accepte sans méconnaissances et j'estime qu'avec l'autre, je peux avoir des rapports constructifs. Devant un problème *je cherche une solution*, une synergie, une coopération. Les événements sont gérés avec une attitude de gagnant. Les émotions sont celles de l'Enfant spontané, peur, joie, colère, tristesse.
- - Non OK/Non OK	- + Non OK/OK
Je ne suis peut-être pas terrible, mais les autres c'est pas mieux. Il n'y a rien que l'on puisse faire. Devant un problème je cherche un coupable, et c'est tout le monde, *c'est notre faute*. Attitudes d'abandon, de résignation. La Tentation n'est pas le suicide ou l'homicide mais la folie. Les événements sont observés en spectateur résigné. L'attirance improductive et autodestructrice pour les voies de garage provoque des sentiments de dérision, d'indifférence.	Je me dévalorise et je survalorise l'autre. Devant un problème, je cherche un coupable, et le coupable, c'est moi. Je prends la fuite, *c'est ma faute*, j'ai des envies de suicide. Mes attitudes sont d'admiration, de honte, de culpabilité. Les événements sont traduits en termes d'amour. Les sentiments qui me caractérisent : la peur, la tristesse.

Si l'on ajoute un troisième signe algébrique aux deux premiers, il permettra de définir, outre le rapport à soi (je), le rapport à l'autre (tu) et le rapport à l'entourage lointain (il).

© Éditions d'Organisation

OK Corral – Concept de Franklin ERNST
Schéma d'après Dominique Chalvin (voir bibliographie)



Exemple

+++ A vingt ans, je suis éducateur spécialisé, j'ai le sentiment d'être motivé et efficace (+), l'institution va me donner les moyens et les facilités pour bien faire mon métier (2e +) et les gosses que j'ai sous ma responsabilité peuvent s'en sortir, il suffit de les aider, ils ont des qualités (3e +). Je suis constructif.

++- A vingt-cinq ans, je me sens plus proche des enfants et moins en harmonie avec l'institution. Je suis toujours un bon éducateur (+), les enfants sont bien (+) et j'ai tendance à dire avec eux beaucoup de mal de l'institution (-). Je flatte l'entourage proche en dénigrant l'entourage lointain. J'ai tendance à la démagogie.

+-+ A trente ans, je me suis penché davantage sur les aspects financiers et institutionnels. Je suis toujours un bon éducateur (+) mais l'institut ne me donne pas les moyens (-), pourtant les enfants le méritent (+). Je deviens militant.

+-- A trente-cinq ans, j'estime de plus en plus être compétent (+), mais l'institution ne me donne pas les moyens (-) et, de toute façon, les délinquants sont mal partis (-). Je deviens solitaire et je finis ma carrière dans les tâches administratives. Si mon opinion de moi-même est négative, l'évolution peut être différente.

© Éditions d'Organisation

-++ Je suis éducateur mais je suis dépassé par les événements, les gosses sont beaucoup trop délurés pour moi, et pourtant les autres éducateurs, eux, s'en sortent bien. Je suis triste.

-+- Heureusement que Jacques m'aide ; en fait, il fait tout à ma place, moi je n'y arriverais pas sans lui avec tous ces petits monstres. Je deviens servile ou serviable.

--+ Mon travail est pénible et mal payé, je suis bien à plaindre (-), les autres éducateurs aussi (-). Quand je pense aux techniciens ou aux commerciaux, ils ont un beau métier eux (+). Je donne dans l'aigreur et l'envie.

--- Je suis un éducateur navrant pour des gosses tarés dans une société pourrie. J'y suis résigné. Ce qui permet de terminer cette illustration sur une note gaie.

Accéder au ++ est un objectif valorisé par l'analyse transactionnelle, il s'agit d'une attitude volontariste, d'un choix délibéré.

Chacun d'entre nous connaît toutes ces positions. Nos positions de vie peuvent varier suivant le contexte, le type de personnes ou de situation dans lequel on se trouve.

On peut être ++ avec les copains, -+ avec son patron, +- avec son chien et -- quand on discute avec un supporter désabusé de l'équipe de football argentine.

Certains auteurs prétendent que les enfants sont ++ et que c'est l'éducation qui peut les faire changer de position. D'autres prétendent qu'ils sont -+ et qu'il s'agit de les faire accéder au ++.

L'essentiel semble être d'accéder au ++ réellement sans faire semblant, sans méconnaissance. Dépenser beaucoup d'énergie pour avoir l'air d'être OK tout en ne l'étant pas pourrait être un racket de joie.

En fonction des signes de reconnaissance que nous avons reçus dans notre passé, une position de vie, une image de nous-même s'est ancrée en nous, à laquelle nous revenons le plus volontiers dans certaines situations caractéristiques. L'exercice suivant permet de repérer nos tendances principales.

© Éditions d'Organisation

Entraînez-vous

Mode d'emploi

Vous disposez de dix points à répartir inégalement sur les phrases a), b), c) et d) en fonction de votre réaction.

Par exemple, j'accorde sept points à b) si ça me correspond très souvent ; 3 points à c) parce que ça pourrait arriver et zéro aux deux autres, ou toute autre répartition qui vous agrée.

Répétez l'opération pour les huit chapitres.

Propositions : positions de vie

1) *Avant de partir en stage en entreprise, je me dirai plutôt* :
   a – « J'ai peur d'y aller car j'ai l'impression de ne savoir rien faire, alors qu'ils ont une technologie de pointe. »
   b – « C'est pas utile, l'entreprise est ringarde et je ne pourrai rien faire pour eux. Je suis encore plus nul en microprocesseur qu'en orthographe. »
   c – « Le sujet de stage qu'ils me proposent est dans la ligne de ce qu'on a appris cette année, le responsable de stage est sympathique. »
   d – « J'ai une formation de pointe et tout ce qu'ils trouvent à faire, c'est de me donner un travail de câblage, c'est pas vrai, ils ne se rendent pas compte. »

2) *Au cours d'un examen, ma réaction :*
   a – « Je suis trop lent et les sujets sont inadaptés. »
   b – « Moi j'ai réfléchi et j'ai compris le cours, mais le prof, ce qu'il lui faut, c'est du par cœur. »
   c – « Je vais encore me prendre une piteuse, j'ai pas le niveau, il y en a qui sont forts et qui finissent même avant l'heure. »
   d – « Intéressant le sujet, j'ai l'impression d'avoir réussi et j'ai apprécié. »

3) *Des copains ont organisé une soirée, à la fin, je leur dirai plutôt* :
   a – « C'était assez sympa votre petite soirée, vous vous en êtes assez bien sortis quand même. »
   b – « La prochaine fois que vous refaites une soirée pour tristes et handicapés du 3e âge, vous me prévenez, j'adore ! »
   c – « Oh, ce que c'était bien ! Vous avez dû en passer du temps à préparer, j'aurais jamais su faire ! »
   d – « Ce que j'ai aimé dans cette soirée, c'était ton choix de musique et les gens que tu m'as fait connaître. »

4) *On a entamé un travail en commun. Je me dis que* :
   a – « Je les laisse décider, je vais encore m'embrouiller, je ferai ce qu'ils me diront. »
   b – « Je vais centraliser les infos, il faut un organisateur, autrement, ça va être la pagaille avec eux. »
   c – « Pour avancer, je vais lui donner mes informations et lui demander les siennes, comme ça il me répondra. »

© Éditions d'Organisation

d – « Je ne vois pas pourquoi je coopérerais, ça me fatigue, et de toute façon, avec une équipe pareille ! »

5) *Quelqu'un passe devant moi sans raison dans une file d'attente* :
a – « Je lui demande clairement et fermement de passer derrière. »
b – « Je m'écrase, il a l'air méchant. »
c – « Je l'injurie copieusement. »
d – « Je laisse tomber, pour ce que ça me fait. »

6) *Notre équipe a gagné* :
a – « C'était un bon match, pas mal d'automatismes sont au point. »
b – « Heureusement que j'étais là. »
c – « J'étais pas dans un bon jour mais vous étiez là, alors ça c'est pas vu. »
d – « Heureusement qu'ils étaient nuls parce qu'on a été mauvais. »

7) *Un jeune qui vend une revue ou un recueil m'aborde en disant : « Vous n'avez rien contre les jeunes » :*
a – « Si j'en ai le temps, je feuillette la revue et je pose des questions avant de me décider. »
b – « J'achète sa revue parce que je n'ose pas refuser. »
c – « Je le gratifie d'un sourire distant et amusé et je passe. »
d – « Je prends la revue et je la jette parce que de toute façon je ne la lirai pas. »

8) *On me dit que mon résultat est excellent* :
a – « C'est vrai, et encore, j'étais un peu fatigué. »
b – « Si X avait été là, il aurait fait mieux. »
c – « C'est un accident, ne vous frappez pas. »
d – « Merci, ça me fait plaisir. »

Accordez dans le tableau suivant, à chaque lettre, le nombre de points que vous lui avez attribué.

© Éditions d'Organisation

Tableau récapitulatif [1]

	+ Lettre	+ Points	+ Lettre	+ Points	+ Lettre	+ Points	+ Lettre	+ Points
1) Départ en stage	c		d		a		b	
2) L'examen	d		b		c		a	
3) La soirée	d		a		c		b	
4) Travail en commun	c		b		a		d	
5) La file d'attente	a		c		b		d	
6) Victoire de l'équipe	a		b		c		d	
7) Vente de la revue	a		c		b		d	
8) Résultat positif	d		a		b		c	
TOTAUX	+ + =		+ – =		– + =		– – =	

Les totaux obtenus dans chacune des colonnes vous permettent de repérer votre position de vie la plus fréquente.

Quelques questions à se poser

– Est-ce que j'ai répondu aux questions en fonction de ce que je fais ou en fonction de ce que j'aimerais faire ? Ai-je donc l'image de ce que je suis ou de ce que j'ai envie d'être ?

– Dans quel type de situation suis-je constructif (++) ?

– Si je refaisais ce questionnaire dans d'autres conditions, y aurait-il un changement dans mes réponses ?

– Parmi les attitudes que j'ai, yen a-t-il que je souhaiterais modifier ? Quel est le déclencheur de la position de vie incriminée ?

– Quand ai-je déjà vécu le même type de situation dans un état d'esprit ++ ?

– Qu'est-ce que ces expériences m'apportent comme information sur les ressources dont je dispose ?

1. On trouvera un exercice du même style orienté vers la vie professionnelle dans Chalvin, *op. cit.*, voir bibliographie.

© Éditions d'Organisation